

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
учреждение дополнительного образования
р.п. Башмаково

Муниципальное бюджетное
Дом детского творчества
Башмаковского района Пензенской области

СВЕДЕНИЯ

О ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивная направленности

«Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор – составитель:

Гавриков М.Г., педагог

дополнительного

образования МБУДО ДДТ р.п.Башмаково

р.п. Башмаково 2024г.

Сведения

Адресат программы.

Группы комплектуются по желанию обучающихся (юношей) на основании письменного заявления родителей (законных представителей) в возрасте от 11 лет, имеющих медицинский допуск для занятий армрестлингом. Допускается формирование разновозрастных групп. 11-14 лет. Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий 15-18 лет. К этому возрасту, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. Подростки отличаются своеобразными особенностями:

временные трудности в образовании условных рефлексов; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечнососудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления. Но несмотря на это, подростки 15-18 лет уже могут овладеть многими технически сложными приемами армрестлинга.

По данной программе имеется 2 группы.

Наполняемость 1 группы– **15 человек.**

Общая численность обучающихся–**30 человек**

Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации данной программы — два год. Рассчитана на обучающихся от 11 до 18 лет .

1 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 3 часа.,

2 год обучения 1раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 3 часа.

Объем нагрузки 460 часа в 2 года обучения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002253

Владелец Молодцова Анастасия Юрьевна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025